

*Buddhismus: inspirierende Bücher*

**DHARMA PUBLISHING**



Liebe Leserinnen, liebe Leser

Gründer von Dharma Publishing ist Tarthang Tulku, ein Lama der tibetischen Nyingma Linie. Er ist Initiator zahlreicher Projekte\* in den USA, u. a. des Verlags Dharma Publishing (gegründet 1971). Die Publikationen von Dharma Publishing sind einerseits der Vermitt-



lung des Dharma gewidmet, andererseits einer sehr konkreten und praktischen Nutzanwendung der Nyingma-Psychologie im Alltag. Der Autor Tarthang Tulku hat in über 40-jähriger Zusammenarbeit mit

Menschen im Westen umfassende Einsichten in unsere Denkweisen gewonnen. Klar und nachvollziehbar zeigen seine Bücher gangbare Wege zu unseren verschütteten und vernachlässigten geistigen Ressourcen. Sie bieten eine Fülle leicht zugänglicher Methoden, um Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen, das Herz zu öffnen, Selbstvertrauen zu stärken, Klarheit und Konzentration zu fördern.

Der Verlag Dharma Publishing Deutschland wurde 1991 gegründet, um Bücher und tibetische Kunst von Dharma Publishing (USA) deutschsprachigen Lesern zugänglich zu machen.

Die Arbeit bei Dharma Publishing, sowohl in den USA als auch in Deutschland, wird von Dharma-SchülerInnen und Interessierten mit Enthusiasmus und der Bereitschaft zu lernen geleistet. Alle Einkünfte fließen in die Herstellung neuer Bücher, tibetischer Texte und Kunst.

Das Verlags-Team von Dharma Publishing

[www.dharmapublishing.de](http://www.dharmapublishing.de)  
[www.dharmapublishing.com](http://www.dharmapublishing.com)

\* diese Projekte werden auf den folgenden Seiten vorgestellt – jeweils mit ihren Webseiten für ausführlichere Informationen

### ◆ Meditieren, entspannen, heilen

Tibetische Entspannung .....	4
Freude des Seins .....	6
Tibetische Meditation.....	8
Wege zum Gleichgewicht .....	10
Der verborgene Geist der Freiheit.....	11
Offene Bewusstheit .....	12

### ◆ Sinnvoll & erfolgreich arbeiten

Innere Kunst der Arbeit .....	14
Geschicktes Wirken .....	15
Inspiration Arbeit .....	16

### ◆ Dharma entdecken & verstehen

Grenzenloser Geist .....	18
Aus dem Herzen gesprochen.....	19
Schritte auf dem Diamantweg.....	20
Die drei Juwelen.....	21
Befreiendes Wissen .....	22
Die Legende vom großen Stupa .....	24
Einsichten eines Pilgers im Himalaya .....	25

### ◆ Neuauflage/Neuerscheinung

Dynamik von Zeit und Raum .....	26
Arbeitsweisen .....	27

### ◆ Kinderbücher / CD

Der Weise mit dem Spaten.....	28
Goldstücke .....	28
Der Papagei und der Feigenbaum .....	28
Gute Freunde / Kaninchen CD .....	29
Goldstücke / Papagei CD.....	29

### ◆ CD / MP3

Tibetische Entspannung CD .....	30
Tibetische Meditation CD .....	30
Wege zum Gleichgewicht Hörbuch MP3 .....	30

**Informationen zum Kunstangebot von Dharma Publishing auf Seite .....31**



Tarthang Tulku  
**Tibetische Entspannung**  
 Kum Nye Massage und  
 Bewegung  
 144 Seiten; mit mehr als  
 200 Schritt-für-Schritt  
 Abbildungen der Übungen  
 24,80 €  
 ISBN 978-3-928758-19-2  
 Mit CD 29,80 €  
 ISBN 978-3-928758-25-3

Kum Nye ist ein tibetisches Heilungssystem, das Körper und Geist, Selbst und Welt harmonisiert. Durch Stimulieren, Loslassen und Entfalten der feinen Energien des Fühlens werden Geist, Körper und Sinne zu ursprünglicher Einheit integriert.

Der einzigartige Wert der Kum-Nye-Entspannung besteht in ihrer ganzheitlichen Sicht von Körper und Geist. Nach tibetischen medizinischen Schriften ist Kum Nye eine therapeutische Methode zur Heilung von Leiden, die Folgen von Energieblockaden sind.

Kum Nye ist Teil der gemeinsamen spirituellen und medizinischen Theorien, welche die tibetische, indische und chinesische Medizin verbinden. Tarthang Tulku hat sie auf der Basis seiner Erfahrungen speziell für die Bedürfnisse der Menschen westlicher Kulturen und Lebensweisen adaptiert.

**Dieses Buch enthält höchst wirksame und doch einfache Übungen, die von Jung und Alt sicher und ohne Lehrer praktiziert werden**

**können: Sitzen und Atmen, Selbstmassage und Bewegungsübungen für Gleichgewicht und Integration sowie Übungen, die Energien anregen und umformen.**

**Alle Übungen sind detailliert beschrieben und mit Schritt-für-Schritt-Abbildungen illustriert.**

*Kum Nye öffnet unsere Sinne und unser Herz, Kum Nye bereichert die Qualität unserer Erfahrung und wir lernen, entspannter und harmonischer zu leben.*

### **Leseprobe**

Wir alle haben Erinnerungen an Zeiten, in denen wir uns besonders lebendig fühlten, wo die Welt frisch und vielversprechend erschien, wie ein Garten an einem klaren Frühlingmorgen. Was immer zu solchen Augenblicken führt, oft verbinden wir damit das Gefühl besonderer Vitalität und das Bewusstsein der absoluten Harmonie aller Elemente: Die Luft scheint vor Leben zu pulsieren, unser Körper fühlt sich gesund und energiegeladen, unser Geist ist klar und zuversichtlich. Unsere Wahrnehmung ist klar, und alles in unserer Umwelt erfreut unsere Sinne: Farben erscheinen besonders lebhaft, Klänge wirken melodios und Düfte wohlriechend. Alle Aspekte unserer Erfahrung vereinen sich, wenn wir entspannen und die Grenzen zwischen Innen und Außen fließend werden. Nichts ist starr, und wir fühlen uns weit und offen und handeln leicht und richtig.

Das Wesen dieser Erfahrung ist das Gleichgewicht, und ihre Auswirkung ist ein tiefes Gefühl der Erfüllung, Frische und Ganzheit, das sich weit über ein gewöhnliches Glücksgefühl erhebt. Kum Nye ist die Kunst, dieses Gleichgewicht durch Integration von Körper, Geist, Sinnen und Umwelt herzustellen. Das wird durch einen sanften, aber tiefen Entspannungsprozess erreicht, bei dem psychische, mentale und emotionale Spannungen und Blockaden gelöst werden, um freies Fließen der Empfindungen durch den Körper zu erzielen. ...

**NYINGMA ZENTRUM DEUTSCHLAND**  
 (e.V.) Kurs- und Seminarangebote zu  
 Kum Nye – tibetisches Yoga; Meditation;  
 Geschicktes Wirken; Nyingma Psychologie;  
 Raum-Zeit-Erkenntnis.  
[www.nyingmazentrum.de](http://www.nyingmazentrum.de)

**Schon in dem Augenblick, in dem man mit der Übung anfängt, pflanzt man den Keim für eine gesunde und positive Lebenseinstellung.**

*Tibetische Entspannung*



Tarthang Tulku  
**Die Freude des Seins**  
 303 Seiten, mit Abbildungen  
 zu allen 41 Übungen  
 24,80 €  
 ISBN 978-3-928758-27-7

**Vertiefung und Erweiterung der Kum Nye Übungen aus dem Band "Tibetische Entspannung" zur Entspannung, Integration und Konzentration.**

**Das Buch bietet fundierte Grundlagen und erhellendes Wissen über Atem, Sinne und Wahrnehmung, Geist und Körper. Der praktische Teil weist detailliert in Bild und Text den Weg, dieses Wissen in persönliche Erfahrung zu transformieren.**

Was auch immer unser Interesse, wie auch immer unsere persönliche Situation ist, Kum Nye entwickelt unsere Fähigkeit, unser Sein zu heilen und zu energetisieren. Die Sinne werden erfrischt, subtile sinnliche Wahrnehmungen kultiviert und unsere Erfahrungen werden intensiviert. Wir können eine neue Qualität unseres Daseins erleben.

Die Körperübungen von Kum Nye sind die äußere Form einer ganz-

heitlichen Vision menschlichen Seins. Durch die Übungen werden Energien verfügbar, die uns einen neuen, frischen Zugang zu unseren Erfahrungen erschließen. Wir lernen, was es bedeutet zu SEIN.

**Leseprobe**

**Das Wissen, das wir brauchen**

Innerhalb unserer eigenen Verkörperung finden wir alles Wissen, das wir brauchen, um weiterzugehen. Körper, Sinne und Geist können für den Rest unseres Lebens unsere körperliche und geistige Erfahrung immer weiter mit wunderbaren Gefühlen, schönen Anblicken und Klängen, Düften und Geschmacksnuancen und erhebenden, schöpferischen Gedanken bereichern. All die Freude, die Körper und Geist bieten, all die Wahrnehmungsströme, die die Sinne offenbaren, werden Teil unserer Lebensreise. In solch guter Gesellschaft sind wir nie allein, nie ängstlich, und nie armselig und leer. Wir sind unabhängig und fühlen uns mit uns selbst wohl, wir sind vollkommen „zu Hause“ in der Welt. Wir haben alles, was wir brauchen, im Überfluss.

Der Geschmack tiefer Entspannung überzeugt uns; er weckt einen Teil unseres Seins, der auf Sinn eingestimmt ist, und zeigt uns, wo mehr Sinn zu finden ist. Haben wir einmal diese Art von Ganzheit erlebt, wissen wir den Weg nach Hause, ins Herz unseres Seins, und wir haben den Schlüssel zu den Schätzen, die in unserem eigenen Körper und Geist verborgen liegen.

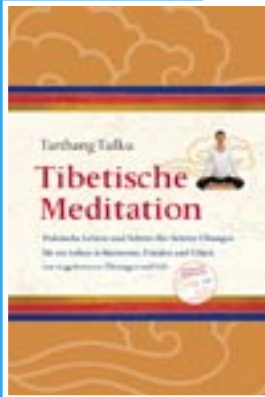
Der Weg der Meditation öffnet sich aus sich selbst heraus, und wir werden fähig, vollständiger von der Führung eines qualifizierten Lehrers zu profitieren. Es werden weniger Hindernisse auftauchen, und falls doch einige aufkommen, werden sie leichter zu überwinden sein. Ein neues, frisches Leben enthüllt sich uns; wir können unseren Weg klarer sehen, und wir haben eine neue und stärkere Verkörperung als Gefährt, das uns zu feinsten spirituellen Erfahrungen bringen kann.

**LOTUS DESIGN: Produkte zur Entspannung, Meditation und Therapie; Verwendung natürlicher Materialien von hoher Qualität; Herstellung in Behinderten-Werkstätten. Lebensunterhalt für Vollzeit-MitarbeiterInnen.**

[www.lotus-design.de](http://www.lotus-design.de)

**Die Muster des täglichen Lebens können dein Lehrer sein. Untersuche von Zeit zu Zeit deine Gedanken und prüfe die Ergebnisse in deinem Leben. Übe dich darin, jeden Augenblick gegenwärtig zu sein. Eine der besten Arten, Verantwortung zu übernehmen, ist, jeder Situation bewusst zu begegnen.**

*Wege zum Gleichgewicht*



Tarthang Tulku

**Tibetische Meditation**

160 Seiten, illustriert und mit  
Abbildungen zu den Übungen  
mit CD

24,80 €

ISBN 978-3-928758-18-5

### **Praktische Lehren und Schritt für Schritt Übungen für ein Leben in Harmonie, Frieden und Glück – mit angeleiteten Übungen auf CD**

Der tibetische Buddhismus lehrt uns, dass der natürliche Zustand des Geistes reines Gewahrsein, eine offene Bewusstheit ist. Durch Meditation können wir uns mit diesem Zustand verbinden, unseren Geist von negativen und ängstlichen Bewertungen lösen und uns selbst von Ärger, Frustration und Schmerz befreien.

Meditation ist die Verwirklichung und die Erfahrung des wahren Wesens des eigenen Geistes. Obwohl Meditation natürlich ist, benötigen wir anfangs Erklärung und Anleitung.

Die notwendige Praxis erlernen Sie durch die ausführlichen und genauen Schritt-für-Schritt-Anleitungen (mit Abbildungen) sowie mit Hilfe der beiliegenden CD.

Über den persönlichen Nutzen hinaus, erhalten wir auch aufschlussreiche

Antworten auf Fragen wie z.B. „Was ist ein Mandala?“, „Wie wende ich ein Mantra an?“ oder „Was bedeutet ‘Erleuchtung?’“

*Ein sehr schön gestaltetes und illustriertes Buch mit inspirierenden, erhellenden Erläuterungen.*

### **Leseprobe**

Versuchen Sie nicht, ein Ziel zu erreichen, denn der Versuch an sich verhindert die Entspannung. Wenn Sie sich selbst unter Druck setzen oder versuchen, starren Anleitungen zu folgen, kann dies Probleme auslösen. Wenn Sie zuviel Mühe aufwenden, könnten Sie zwischen “etwas erreichen” und “etwas nicht erreichen” gefangen werden und sich selbst ständig innerlich Bericht abgeben, während Sie versuchen, still zu sein. Wenn Sie versuchen, die “perfekte Meditation” begrifflich zu erfassen, könnten Sie in unaufhörlichen inneren Konflikten oder Dialogen enden.

Da Begriffe nötig sind, um an die Meditation heranzuführen, ist der Meditierende anfänglich von der Erfahrung getrennt. Doch wenn Sie tiefer in die eigentliche Praxis der Meditation vordringen, erkennen Sie, dass Meditation weit über jegliche Begriffsbildung hinausgeht. Wenn Sie fortfahren, sich zu entspannen und den Geist zu beruhigen, werden Sie bald zum Meditieren keine Mühe mehr brauchen.

...

Wenn wir für uns selbst etwas von Wert entdeckt haben, so bleibt es immer in uns. Wir werden diese Gewissheit über einen Wert von niemand anders bekommen. Also sollten wir Vertrauen entwickeln und uns selbst ermutigen, indem wir realisieren, dass unser Leben sehr wertvoll ist und unsere alltägliche Erfahrung der wahre Weg der Erkenntnis ist. Wenn wir wissen, dass das, was wir tun, “richtig” ist, und dass wir unser Ziel erreichen, hören wir auf, von anderen abhängig zu sein, und beginnen unser Leben wahrhaft zu schätzen.

NYINGMA INSTITUTE BERKELEY, gegründet 1972 mit dem Ziel, die Lehren der tibetischen Nyingma Tradition dem Westen vorzustellen. Abendkurse, Retreats; buddhistische Studien; Meditation; Kung Nye – tibetisches Yoga; Skillful Means.  
[www.nyingmainstitute.com](http://www.nyingmainstitute.com)

**Meditation beginnt damit, alles zu beruhigen, um Körper und Geist tief zu entspannen und uns mit Wärme und Wertschätzung zu nähren. Wenn Sie sehr ruhig sind und auf die Stille im Geist achten, wird die Stille zu Ihrer Meditation.**

*Tibetische Meditation*



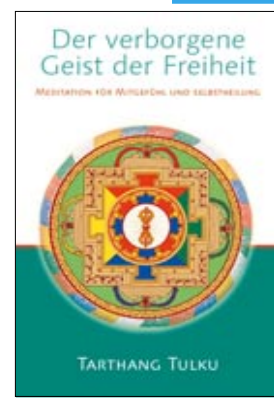
Tarthang Tulku  
**Wege zum Gleichgewicht**  
 Bewusstheit, Selbstheilung und  
 Meditation  
 194 Seiten, illustriert, € 14,80  
 ISBN 978-3-928758-12-8

**Das zentrale Thema dieses Buches: die Konkretisierung der Begriffe „Befreiung“ und „Selbstheilung“.**

*„Menschen sind bereit in den Krieg zu ziehen und sogar ihr Leben einer Idee zu opfern, aber sie sind unfähig, sich von den Ursachen ihres Leidens zu trennen.“*

Es ist schon rätselhaft, wie bestimmte psychologische Fixierungen uns dermaßen beherrschen können, dass wir außerstande sind, sie zu überwinden – selbst dann nicht, wenn wir verstandesmäßig das damit verbundene Leiden erkennen. Wir fragen uns: ‚Warum ist das so? Warum muss ich an diesen Mustern und Gewohnheiten, an diesen Einstellungen, an diesem bestimmten Selbstbild so sklavisches festhalten?‘ Tarthang Tulku lässt den Leser im Verlauf der Lektüre klar erkennen, dass es *nicht* um eine Optimierung des Selbst (des Ego) geht, sondern darum, das zu verwirklichen, was wir wirklich sind. ‚Wir haben Angst zu lernen, weil wir Angst haben zu wachsen und die Verantwortung zu übernehmen, die zum Wachsen gehört.‘ Tarthang Tulku zeigt uns, was dieses Lernen ist und er weist uns ganz konkrete, praktische Wege, wie wir dieses Lernen lernen können.

DHARMA PUBLISHING, USA, gegründet 1971 mit dem Ziel, Texte der tibetischen Tradition zu erhalten und den Tibetern zu schenken. Verlagsprogramm: Meditation, Kum Nye; Skillful Means; Raum, Zeit und Erkenntnis-Vision. Übersetzungen traditioneller Texte; tibetische Kunst in edlen Drucken.  
[www.dharmapublishing.com](http://www.dharmapublishing.com)



Tarthang Tulku  
**Der verborgene Geist der Freiheit**  
 Meditation für Mitgefühl und  
 Selbstheilung  
 105 Seiten, 13,20 €  
 ISBN 978-3-928758-11-6

**Eine Anleitung, wie wir unsere geistigen und emotionalen Ressourcen durch Meditation und Selbst-Reflexion aktivieren können. Sie finden in diesem Buch eine Reihe von unterschiedlichen Ansätzen zur Meditationspraxis – wie etwa Atem-, Mantra- und Visualisierungsübungen. Sie können alle „ausprobieren“, um herauszufinden, welche für Sie besonders geeignet sind.**

Analysen und Geschichten durchleuchten unsere alltäglichen Denkweisen und Gewohnheiten, und zeigen, wie sie unser Potential einschränken. Atemtechniken, Mantras und Visualisierungsübungen, die wir mit diesem Buch kennenlernen, führen zu tiefer Entspannung und fördern geistige Klarheit und Konzentration.

*Aus dem Vorwort des Autors*

„Ich habe die Hoffnung, dass die Ideen, die dargestellt werden, Sie in Ihrem Alltag zu einer gewissen Leichtigkeit und Mühelosigkeit anregen und Sie dazu inspirieren können, das Potential des Geistes zu erforschen. Der Geist ist mehr als nur die von ihm gedachten Gedanken; unter den Gedanken liegt eine vitale Energie, die stets aktiv und empfänglich ist und jeden Augenblick hellwach wahrnimmt.“

**Wir leben inmitten einer Welt, die überbevölkert und frustrierend ist, und vergessen darüber häufig, dass Frieden in unserem Geist unsere einzige wahre Zuflucht darstellt. Mögen die Bücher uns an die Klarheit und Freiheit des erwachten Geistes erinnern und uns damit zu unserem natürlichen Zuhause rufen.**

*Der verborgene Geist der Freiheit*



Tarthang Tulku  
**Offene Bewußtheit**  
 Selbsterkenntnis und innerer Friede  
 durch Meditation  
 194 Seiten, 13,20 €  
 ISBN 978-3-928758-02-0

**Eine Aufsatzsammlung, in der Tarthang Tulku Material aus Seminaren und Meditationskursen zusammengetragen hat. Behandelt werden Themen für Menschen, die ihr spirituelles Verständnis vertiefen und neue Wege des Heilens und des psychischen Wachstums kennen lernen wollen.**

Meditation ist die Grundlage für viele unterschiedliche Zielsetzungen. Sie ist darauf ausgerichtet, ein neues und tieferes Verständnis des Geistes zu entwickeln, ein Verständnis, das in alle unsere Erfahrungen hineinwirkt. Meditation ist kein Rückzug aus der Realität, sie ist eine Erweiterung.

Wollen wir ein ausgeglichenes und gesundes Leben führen, kommen wir nicht umhin zu lernen, wie wir unseren Geist benutzen können. Wenn wir das Wesen des Geistes verstehen, können wir den Problemen des Lebens mit einer Sicherheit und Integrität begegnen, die unserem Handeln in der Welt eine heilsame Qualität verleiht.

**ODIYAN RETREAT ZENTRUM:** in der Form eines 3-dimensionalen Mandalas angelegt; mehrere Tempel, ein großer Stupa, ausgedehnte Gärten; Herstellung tibetischer Kunst; Mitarbeit auf ehrenamtlicher Basis möglich, sonst der Öffentlichkeit nicht zugänglich.  
[www.odiyan.org](http://www.odiyan.org)

Offene Bewusstheit ist allen zugänglich; sie ist jederzeit erreichbar, wenn wir in die Natur unserer Erfahrung eintauchen. Dann können wir unser gewöhnliches Denken, Sehen und Dasein weit hinter uns lassen ...

### *Leseprobe*

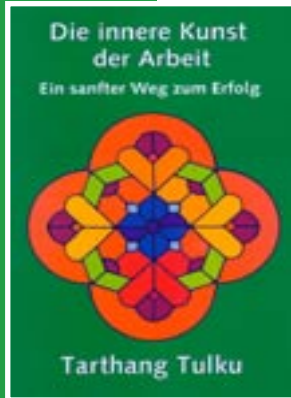
Indem du den „Beobachter“ direkt ansiehst, wird deine Bewußtheit und der „Beobachter“ eins. Es gibt kein Selbst, das irgendetwas beobachtet. Es gibt nur das Beobachten, nur den Prozeß. Es gibt kein Subjekt und kein Objekt. Der Prozeß ist die Erfahrung oder, man könnte auch sagen, reine Bewußtheit.

Das aufmerksame Beobachten des Geistes zeigt, daß der Geist die Objekte unserer Erfahrung unmittelbar manifestiert. Subjekt und Objekt erscheinen gleichzeitig im Geist, und beide sind Manifestationen des Geistes. Es gibt keinen Standpunkt, es gibt nichts zu untersuchen. Es gibt nichts, auf das wir zurück- oder vorausschauen können.

Keinen Standpunkt, keine Identität, keinen Bezugspunkt zu haben mag sehr beängstigend erscheinen, aber um Angst zu haben, muß etwas da sein, vor dem wir Angst haben. In dem Augenblick, in dem wir den Zustand erreichen, „keinen Standpunkt“ zu haben, stehen wir nicht mehr unter dem Einfluß des Ich; Körper und Geist sind völlig offen und empfänglich – Gefahr kann nur entstehen, wenn zwei Dinge aufeinanderprallen. Aber in dem Augenblick reiner Bewußtheit, jenseits von Dualität, gibt es keine Unterscheidung von Subjekt und Objekt mehr; es kann keinen Feind geben; es gibt nichts mehr zu fürchten.

**Schönheit zu schätzen ist der geheime Schlüssel, um das Herz zu öffnen. Sobald unser Herz offen ist, fließen Mitgefühl und Warmherzigkeit von ganz allein. Auf diese Weise muss die Welt der Natur eine grundlegende Rolle bei der Entwicklung der menschlichen Werte von Mitgefühl, Liebe und Freundlichkeit spielen.**

*Aus dem Herzen gesprochen*



Tarthang Tulku  
**Die innere Kunst der Arbeit**  
 Ein sanfter Weg zum Erfolg  
 141 Seiten, 14,80 €  
 ISBN 978-3-928758-13-6

**Die innere Kunst der Arbeit** basiert auf konkreten Erfahrungen bei der Entwicklung und Realisierung von Projekten. Der Autor analysiert typische Situationen, denen wir in der Arbeit und im Alltag begegnen, sowie unsere Denk- und Handlungsgewohnheiten, die uns häufig daran hindern, unser Ziele erfolgreich zu verwirklichen.

Wir können diese – oft kaum bewusst wahrgenommenen – Beschränkungen aber durchbrechen, lang ersehnte Veränderungen bewirken und ungeahnte Fähigkeiten in uns entdecken. Dieses Buch wird erfolgreich in über hundert Colleges und Universitäten in den USA eingesetzt, es wurde ins Französische, Holländische, Italienische, Portugiesische, Spanische und Ungarische übersetzt. Über die sofort überzeugenden Argumente hinaus, ist es auch ein Buch für die Praxis.

Vierundzwanzig Übungen führen uns zur Erfahrung, wie es ist, konzentriert und achtsam zu sein, dass sich Fixierungen auflösen lassen und Unzufriedenheit produktiv genutzt werden kann; wir erkennen den Wert von Veränderungen, lernen auf Schwierigkeiten zu reagieren und unsere Energie auf ein Ziel auszurichten.

**YESHE DE PROJEKT** – Erhaltung der Basis-Texte als Voraussetzung des Fortbestehens der tibetischen Kultur und des tibetischen Buddhismus. Ehrenamtliche Mitarbeit in Ratna Ling (Kalifornien); in einer lebendigen jungen Gemeinschaft wird Arbeit als spirituelle Praxis geübt. Verteilung der Texte alljährlich in Bodhgaya, Indien.  
[www.yeshede.org](http://www.yeshede.org)



Tarthang Tulku  
**Geschicktes Wirken**  
 Arbeit erfolgreich meistern  
 Mit über 80 Übungen  
 268 Seiten, 16,80 €  
 ISBN 978-3-928758-07-1

**Geschicktes Wirken** (Skillful Means) aktiviert unsere Potentiale: die Ideen und Methoden aus *Die innere Kunst der Arbeit* werden hier weiter entwickelt. **Es ist eine Methode, die praktische Ergebnisse, Freude und Sinn miteinander vereint.** Tarthang Tulku zeigt – konkretisiert in 87 Übungen – wie wir Schritt für Schritt Hindernisse überwinden können, die uns bei der Verwirklichung von Zielen im Wege stehen.

Sie brauchen kein spezielles Interesse an spirituellen Fragen zu haben, um von den Ideen dieses Buches zu profitieren.

*Aus dem Vorwort*

*„Konzentration ist der Schlüssel zu einem sinnvollen Leben. Indem wir lernen, unsere Intelligenz und Energie zu sammeln, säen wir den Samen für wachsendes Selbstvertrauen. Schon ein geringes Bemühen kann uns zeigen, dass Bewusstheit, Konzentration und Energie gestärkt, ausgeglichen und so integriert werden können, dass sie ein Mittel werden, um höhere Ziele zu erreichen. Auf der Grundlage dieser Erfahrung wächst unsere Bereitschaft, unsere Fähigkeiten anzuwenden und Neues zu lernen. Unser Interesse nimmt zu und stärkt unsere Motivation“*

Arbeit lehrt uns, wie wichtig es ist, uns darum zu bemühen, unsere Zeit zu nutzen, und sie lehrt uns, welche Bedeutung es hat, Verantwortung für unsere Handlungen zu übernehmen. Sie gewährt uns die Klarheit der Bewusstheit, die nährende Kraft der Konzentration und die Freude an Energie.

*Geschicktes Wirken*





Arnaud Maitland  
**Inspiration Arbeit**  
 Zeit meistern - erfolgreich sein  
 225 Seiten, 15,90 €  
 ISBN 978-3-928758-24-6

*Inspiration Arbeit* zeigt einen Weg, unsere Arbeit als Inspirationsquelle zu erkennen: während wir in der Welt konkrete und praktische Ergebnisse erzielen, lernen wir unsere inneren Ressourcen zu entdecken und zu entwickeln.

***Inspiration Arbeit* ist sehr praxisorientiert. Das Buch enthält Beispiele und Übungen zu den Schlüsselementen des Erfolgs: Kooperation, Kommunikation und Verantwortung; Bewusstheit erweitern, Konzentration und Sorgfalt vertiefen; und - besonders wichtig - wie wir uns im Fluss der Zeit organisieren können.**

Im Sommer 1987 machte sich eine kleine Gruppe von Leuten daran, zu zeigen, dass Arbeit ein Übungsfeld für unseren Geist, ein wertvoller Lehrer sein kann. Um Theorie in Praxis zu verwandeln, wandten sie die Methoden von Skillful Means an, einem Management-Training System, das auf Prinzipien der Psychologie des tibetischen Buddhismus beruht. Dieses Buch ist die Erfolgsge-

**TIBETAN AID PROJECT** - Ziel: das kulturelle Erbe Tibets zu erhalten, zu stärken und weiterzuführen - zum Wohl des tibetischen Volkes. Über 2,5 Millionen Texte, 123.000 Gebetsmühlen, über 4 Millionen Kunstdrucke wurden bisher verschenkt; ehrenamtliche Mitarbeit möglich.  
[www.tibetanaidproject.de](http://www.tibetanaidproject.de)

schichte eines Projekts, das durch seine überraschenden Ergebnisse zeigt, dass der Geist des Einzelnen und der Geist des Unternehmens Hand in Hand gehen können.

### **Leseprobe**

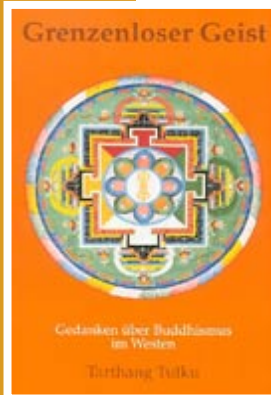
*„Die Geschichte, die Arnaud hier erzählt, könnte als Bericht über ein Experiment verstanden werden. Sie zeigt, dass wir, ohne Druck und ohne uns selber zu treiben, arbeiten können und dass wir uns nicht auf Angst, Habgier und ähnliche Emotionen verlassen müssen, um gute Resultate zu erzielen. Es zeigt, dass Arbeit nicht nur ein Mittel zum Zweck ist, sie kann auch als solche Bedeutung haben. Diese Geschichte demonstriert, dass das Annehmen von Herausforderungen, so wie sie kommen, dem Leben Reichtum und Tiefe gibt.“* (Aus dem Vorwort von Tarthang Tulku)

...  
**Fordern sie Ihre Fähigkeiten heraus**  
 Wann immer Sie halbherzig handeln, vergeben Sie eine Möglichkeit, die Kontrolle über die Energie der Zeit zu übernehmen. Sie verraten Ihre eigene Stärke. Die Lösung heißt: Fordern Sie sich selbst heraus. Wenn Sie die Herausforderungen annehmen, ziehen Sie die Energie der Zeit auf sich. Wenn Sie das, was ausgeschlossen war, einbinden, gewinnen Sie Energie und Wissen.

*Arnaud Maitland*, JD, MA in tibetisch-buddhistischer Philosophie und Psychologie, seit 1976 studiert er bei Tarthang Tulku. Er leitete das Nyingma Institute in Berkeley, bevor er die Geschäftsleitung der Druckerei Dharma Enterprises übernahm. Er leitet heute den buddhistischen Verlag Dharma Publishing in Kalifornien und veranstaltet weltweit Seminare zu den im Buch behandelten Themen.

**Mit Skillful Means wird Arbeit als eine Reise in unbekannte Gebiete aufgefasst. Je weiter Sie gehen, desto mehr Herausforderungen werden Ihnen begegnen. Wenn Sie diese Herausforderungen in Angriff nehmen, erlaubt Ihnen dies, wichtiges Wissen anzusammeln und grundlegende Fähigkeiten zu entwickeln.**

*Inspiration Arbeit*



Tarthang Tulku  
**Grenzenloser Geist**  
 Gedanken zum Buddhismus  
 im Westen  
 213 Seiten, 14,90 €  
 ISBN 978-3-928758-20-9

**Was hat die zweieinhalb Jahrtausende alte Lehre des Buddha, der Dharma, uns in der heutigen Zeit zu sagen? Tarthang Tulku, der auf mehr als vier Jahrzehnte Erfahrung mit westlichen Studenten zurückschauen kann, erklärt in diesem Buch die Unterschiede zwischen der traditionellen und der westlichen Auffassung von Dharma-Studium und Dharma-Praxis.**

Er deckt in präziser Analyse auf, wie die tief verwurzelten Muster unserer Realitätskonzepte, unserer Erwartungen und unseres Verständnisses des Buddhismus-Rezeption beeinflussen. Tarthang Tulku weist - behutsam aber dennoch sehr deutlich - auf die Gefahren von falschen Erwartungen und Missverständnissen hin, die selbst unter der Voraussetzung von Sympathie und großem Interesse nicht auszuschließen sind.

Auf der tiefen Kenntnis unserer Denkweisen basierend, kann der Autor uns gangbare Wege aus dem Dilemma der kulturellen Differenzen zeigen. Und - wie in allen seinen Büchern - ist Tarthang Tulku auch hier sehr konkret, gleich ob es um das rechte Verständnis von Ritualen, Mantras, Mandalas oder Meditation geht.

NYINGMA CENTERS koordiniert Nyingma-Zentren weltweit in: Amsterdam, Köln, Rio de Janeiro, Sao Paulo und an verschiedenen Orten in den USA. In vielen von ihnen kann man Work-Study Programme oder Kurse machen und mitarbeiten: sinnvolle Arbeit leisten und das eigene Potential entwickeln.  
[www.nyingmavolunteer.org](http://www.nyingmavolunteer.org)



Tarthang Tulku  
**Aus dem Herzen gesprochen**  
 Weisheiten eines tibetischen Lama  
 für Menschen aus dem Westen  
 269 Seiten, 14,90 €  
 ISBN 978-3-928758-17-8

In den Essays dieses Buchs finden Leserinnen und Leser eine breite Palette von Themen, die alle einen unmittelbaren Bezug zu ihrem Leben haben: **Gedanken über den Geist und Meditation, über die menschliche Freiheit und befreiendes Wissen, über die Erweiterung unseres Verständnisses von Raum, Zeit und Wissen oder über eine neue Art zu arbeiten.** Es ist eine Sammlung von Zeitschriftenaufsätzen und Texten aus Büchern, die für deutsche LeserInnen nur schwer zugänglich sind. Mit vielen neuen Gedanken, die zum Weiterdenken anregen.

#### *Aus dem Vorwort*

Unsere ererbte Art zu wissen, hat eine Welt beispielloser Komplexität geschaffen, aber wir haben vielleicht nicht ernsthaft bedacht, wie grundlegend sich diese Komplexität auf Geist und Sinne auswirkt und was dies für die Zukunft des menschlichen Seins bedeuten könnte. Der Geist ... aber ist jetzt darin verstrickt, Objekte zu erwerben und zu manipulieren, die nur vorübergehenden Wert besitzen. Wir haben viel Wissen über die äußere Welt angehäuft, aber die Probleme wuchern: *Lösungen* verbergen vielleicht nur das Ausmaß unserer misslichen Lage und bieten nur vorübergehende Erleichterung.

**Es war eine bemerkenswerte Erfahrung, in einer fremden Kultur zu arbeiten und zu versuchen, Studenten und Freunden, die nie zuvor dem Buddhismus begegnet waren, meine Vision zu erklären und zu zeigen, was möglich ist und was Wert hat.**

*Grenzenloser Geist*



**Schritte auf dem Diamantweg**  
herausgegeben von Tarthang Tulku  
256 Seiten, illustriert, 21,40 €  
ISBN 978-3-928758-14-4

**Die Intention der von Dharma Publishing herausgegebenen Buchreihe Crystal Mirror ist die kompetente und authentische Vermittlung des Dharma.**

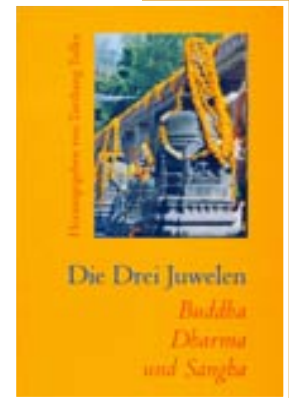
Dieser und der nachfolgende Band „Die drei Juwelen“ sind eine Sammlung von Texten aus den Crystal Mirror Bänden 1 bis 3 und 6.

Der erste Teil von Schritten auf dem Diamantweg versammelt Texte, in denen die Übertragungslinie der Lehre unter historischen und inhaltlichen Aspekten dargestellt wird und vermittelt den LeserInnen den Kontext, in dem diese Gedankenwelt beheimatet ist.

Der zweite Teil geht an die Ursprünge, an die Quellen: Die wesentlichen Lehrsätze und Übungsmethoden werden anhand von Originaltexten der Nyingma-Schule erläutert. Eine Fundgrube für alle, denen bislang nur Literatur „über“ den Dharma zugänglich war.

Der dritte Teil bereitet – überwiegend in Texten von Tarthang Tulku – die Lehren für den Westen auf. In beiden Welten – Tibet und westlicher Kultur – zuhause, kann er uns den Dharma authentisch vermitteln.

**MANGALAM CENTERS:** Acht Organisationen unter einem Dach im Zentrum von Berkeley; ausgedehntes Volunteer Program. Das Mangalam Research Center forscht über Begriffe der Dharma Traditionen in kanonischen Sprachen; Konferenzen und Workshops.  
[www.mangalamcenters.org](http://www.mangalamcenters.org) „Volunteers“



**Die drei Juwelen**  
Buddha, Dharma und Sangha  
herausgegeben von Tarthang Tulku  
illustriert mit farbigen Thangka-Drucken  
263 Seiten, 23,40 €  
ISBN 978-3-928758-06-3

Das gilt in vollem Umfang auch für diesen Titel, ebenfalls herausgegeben von Tarthang Tulku. „Drei Juwelen“ – das ist die klassische Bezeichnung für *Buddha*, den erleuchteten Lehrer, für *Dharma*, die Lehren des Buddha, und für *Sangha*, die Gemeinschaft derer, die den Lehren folgen.

In einer klaren, an den „westlichen“ Leser gerichteten Sprache führen die Texte dieses Buches in die Bedeutung der Drei Juwelen aus traditioneller Sicht ein. Die wesentlichen buddhistischen Lehren und Schulen werden dargestellt und es wird die geschichtliche Entwicklung des Buddhismus in Asien – mit speziellem Fokus auf Tibet – prägnant nachgezeichnet.

Ein präzises und verlässliches Nachschlagewerk.

Der Dharma sind die Lehren des Buddha in Worten, Zeichen und Taten, die er zum Nutzen aller Wesen gab. Er ist die Sichtweise und der Weg, die zur Befreiung vom Leiden führen. Die Lehren des Buddha, die er in den drei Drehungen des Rades verkündete, ergeben drei Fahrzeuge zur Verwirklichung. Sie helfen allen Wesen, so wie es ihren Bedürfnissen und ihrem Verständnis entspricht.

**Drei Dinge sollten am besten vergessen werden:**

- Ärger gegen Feinde
- Verlangen nach Dingen
- schläfrige Unaufmerksamkeit.

*Paltrul Rinpoche's Ratschläge*



Tarthang Tulku  
Befreiendes Wissen  
Zeit zur Veränderung  
319 Seiten, 20,40 €  
ISBN 978-3-928758-00-4

Als Menschen können wir wählen, wie wir in dieser Welt leben wollen. *Wir* können entscheiden. Niemand lädt absichtlich Schmerz und Leiden auf sich und trotzdem ist unsere Existenz durch Schmerz und Leiden gekennzeichnet. „Ich bin nicht der Meinung, dass dies unbedingt so sein muss. *Wir* haben die Wahl, die Muster unseres Lebens zu ändern.“ Sagt Tarthang Tulku explizit. Trotz aller Wünsche und Hoffnungen auf Veränderung wiederholen wir die Muster unseres Handelns und Denkens und damit unsere Erfahrungen. Wenn sich die Qualität unseres Wissens aber nicht vertieft und verändert, wird die Reichweite unserer Möglichkeiten immer beschränkt bleiben.

Welche neuen Wege des Wissens notwendig sind und wie wir sie entdecken (und beschreiten) können, darum geht es in „Befreiendes Wissen.“

**Konkret und nachvollziehbar stellt Tarthang Tulku dar, was befreiendes Wissen ist, und er zeigt Wege auf, wie**

**RATNA LING („Juwelen Grund“): Heilung – Natur – Gemeinschaft. Retreat und Erholung in komfortabel eingerichteten Holzhäusern; Möglichkeit zur Mitarbeit beim Yeshe De Projekt und in anderen Bereichen des Zentrums.**  
[www.ratnaling.org](http://www.ratnaling.org)

**wir uns dieses Wissen erschließen können, und welche Konsequenzen das für unser Denken und Handeln hätte.**

### *Leseprobe*

#### **Manöver des Geistes**

*Beim Anblick des menschlichen Dilemmas wissen wir vielleicht nicht, ob wir lachen oder weinen sollen.*

Soweit wir die Dynamik unserer Wahrnehmungsprozesse zurückverfolgen können, stellen wir fest, dass unsere geistige Energie zu Objekten hingezogen wurde: Nicht nur zu den über die Sinne wahrgenommenen physischen Objekten, sondern auch zu Gedanken, Begriffen, Assoziationen und Erinnerungen, die unser Wissen von uns und unserer Umwelt formen. Gewissermaßen können wir uns die Welt, in der wir leben, als eine Schöpfung unseres eigenen Geistes vorstellen.

Da wir in der Dynamik des Wahrnehmungsprozesses gefangen sind, ohne aber ihren Sinn verstehen zu können, übernehmen wir ganz selbstverständlich die von unseren Gedanken und Begriffen geschaffene Vision der Realität, die wir ohne Zweifel für wahr halten. Wir lernen, unsere Hoffnung auf Erfüllung an illusionäre Bilder und Ideale zu knüpfen und suchen Zufriedenheit außerhalb von uns. Da Verwirrung zu noch mehr Verwirrung führt, können wir niemals die Wünsche befriedigen, die unserer Schöpfung von Realität zugrundeliegen. Wir verpflichten uns, stets dieselben Muster zu wiederholen: Wir suchen, werden enttäuscht und suchen dann von neuem.

**Durch sorgfältiges Beobachten, Verständnis, verbindliche Entscheidung, Mitempfinden und Verantwortung können wir sicherstellen, dass unser Wissen verlässlich ist.**

*Befreiendes Wissen*



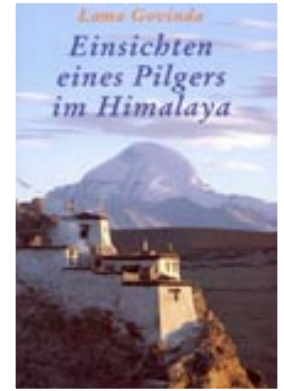
**Padmasambhava**  
Die Legende vom großen Stupa  
75 Seiten, illustriert, 11,30 €  
ISBN 978-3-928758-04-7

Der große Stupa steht inmitten des Tales von Kathmandu. Alle vier Schulen des tibetischen Buddhismus bringen dem Stupa die gleiche Verehrung entgegen. Die Geschichte vom großen Stupa ist eine legendäre tibetische Erzählung, die von Inkarnation und tiefer Hingabe, von Niedergang und Neubeginn handelt. Der große Stupa – der rote Faden der Legende – ist ein Symbol für das erleuchtete Bewusstsein. Die Geschichte ist eine Belehrung für den geistigen Schulungsweg: ein Weg, der mit einem kurzen Blick auf das große Ziel beginnt und in vollkommener Verwirklichung endet. Die inspirierende Kraft dieser visionären Allegorie ist heute noch so frisch wie in früheren Zeiten.

Die Prophezeiungen im Text, die durch ihre Bilder und Metaphern viele Parallelen mit der heutigen Zeit zulassen, sind auch als Anweisungen zur inneren Befreiung des Menschen zu lesen.

Dieser Text ist eine Terma-Schrift: von Padmasambhava im 8. Jahrhundert seinen Schülern erzählt und von seiner Dakini-Gefährtin Yeshe Tsogal verborgen, wurde er in späterer Zeit wiedergefunden und entschlüsselt.

**WELTFRIEDENSZEREMONIE BODHGAYA (Indien):** etwa 10.000 Mönche und Nonnen sowie Laien beten 10 Tage lang für den Weltfrieden; kostenfrei werden Dharma Texte sowie Kunstdrucke und Gebetsmühlen an die TeilnehmerInnen verteilt.  
[www.nyingma-monlam.org](http://www.nyingma-monlam.org)



**Lama Govinda,**  
**Einsichten eines Pilgers im Himalaya**  
195 Seiten, illustriert, 13,20 €  
ISBN 978-3-928758-05-5

Lama Govinda, in zwei sehr unterschiedlichen Welten zuhause, wurde bekannt für seine Fähigkeit, die Lehren des Buddhismus dem Westen nahe zu bringen.

Sein spiritueller Weg führte ihn von seinem Geburtsland Deutschland zuerst nach Sri Lanka und Burma und dann nach Indien und Tibet, wo er viele Klöster besuchte und großen Lehrern begegnete. Danach widmete er sich viele Jahre in seinem Ashram im Himalaya dem Studium und der Meditation.

Dieses Buch enthält von Lama Govinda in hohem Alter geschriebene Aufsätze über Buddhismus, Kunst und Dimensionen der Spiritualität – u.a.:

- Pilger und Klöster im Himalaya
- Buddhistische Kunst und Architektur
- Die acht Formen des Guru Padmasambhava
- Die Bedeutung von Mantras im Vajrayana
- Buddhismus und Hinduismus
- Der Bereich des Religiösen
- Götter, Helfer und Heilande

**Der Himalaya ist nicht nur das höchste und mächtigste Gebirge der Erde, sondern auch eine Begegnungsstätte der ältesten und spirituell fortgeschrittensten Zivilisationen der Erde. Wie ein gewaltiger Magnet zog der Himalaya das Beste an, was dahingeschwundene Zeitalter und Kulturen zu bieten hatten.**

*Einsichten eines Pilgers im Himalaya*



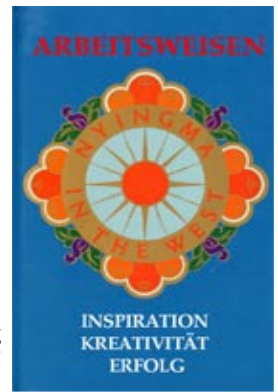
Tarthang Tulku  
**Dynamik von Zeit und Raum**  
Wege zur Öffnung der Grenzen von Erkenntnis. Mit 25 Übungen  
387 Seiten, 27,60 €  
ISBN 978-3-928758-15-2

**Wir sind Gefangene eines Weltbildes, das uns zu wenig *Raum* zur Entfaltung unserer menschlichen Potentiale gewährt, in dem die *Zeit* so schnell verfliegt, dass uns zu wenig Freiheit und Autonomie bleibt. Dieses Weltbild setzt unserem Erkennen zu enge Grenzen, als dass wir damit unsere Probleme lösen und unsere Ziele verwirklichen könnten.**

Zeit und Raum gelten als objektive Faktoren in unserem Leben; die Erkenntnissuche auf der Basis dieser Kategorien steht im Mittelpunkt all unseres Tuns. Obwohl wir keinen *unmittelbaren* Zugang zu Zeit und Raum haben, setzen wir sie unhinterfragt als Dimensionen der Realität voraus.

Dem setzt der TSK-Ansatz eine Alternative entgegen: Wenn der Geist selbst zum Objekt des Geistes wird, dann entsteht Gewahrsein unabhängig von der Struktur "*Subjekt erkennt Objekt*". Unser Geist *ist* Gewahrsein. Tarthang Tulkus TSK-Ansatz ist neu, sehr anregend und hat auch in der Wissenschaft große Resonanz gefunden. Die Lektüre dieses zweiten Bandes aus der "TSK-Serie" (Time, Space and Knowledge - Raum, Zeit und Erkenntnis) ist spannend und die 25 praktischen Übungen, mit denen die Theorie erfahrbar wird, können unsere Denk- und Verstehensweisen radikal transformieren.

**RAUM, ZEIT UND ERKENNTNIS VISION:** Eine neue Vision der Realität – frei von aller religiösen Perspektive; gegründet auf wesentliche Elemente der Erfahrung: Raum und Zeit als verborgene Quelle von Bedeutung; im Zusammenspiel mit Wissen enthüllen sie unbegrenzte Kreativität.  
[www.creativeinquiry.org](http://www.creativeinquiry.org)



**Arbeitsweisen**  
Inspiration, Kreativität, Erfolg  
ca.280 Seiten, ca. 17,80 €  
ISBN 978-3-928758-33-0

**Was sind die Geheimnisse erfolgreicher Arbeit? Wie kann man schnell neue Fähigkeiten lernen? Was ist die beste Grundlage für gute Entscheidungen? Was sind die Schritte, um eine weitreichende Vision zu verwirklichen?**

Eine kleine Gruppe von Menschen arbeitet seit 40 Jahren mit dem tibetischen Lehrer Tarthang Tulku an der Umsetzung einer großen Vision. Sie lernten, in Bereichen erfolgreich zu sein, für die sie keinen professionellen Hintergrund hatten: Kunst und Kunsthandwerk, Herausgabe von Büchern, Lay-Out, Drucken, alle Stadien der Bauplanung und -ausführung, Businessmanagement und mehr.

In *Arbeitsweisen* erzählen SchülerInnen von Tarthang Tulku von ihrer persönlichen Erfahrung mit dem Arbeiten nach Skillful Means. LeserInnen finden hier einen Zugang zu einer Arbeitsweise, die persönliches Wachstum und kreatives Handeln verbindet und zu Erfolg führt.

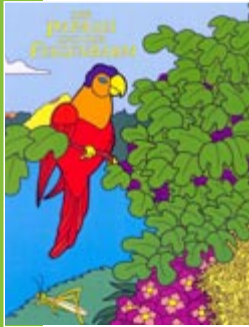
Kannst du im Herzen irgendeinen Sinn in deinem Leben spüren außer dem deines eigenen Wohlergehens? Gibt es einen roten Faden, den du verfolgen, ein Ergebnis, das du realisieren möchtest? Was könntest du in der Welt verändern? Gibt es irgendeine Geste, die diese Vision ausdrücken kann?

**Wenn Erkenntnis nicht zu mehr Erkenntnis führt, welchen Wert hat sie dann? Wenn wir unser Lebendigsein nicht intensivieren können, wozu dient dann unsere Erscheinung im Raum? Wenn unsere Zeit nicht produktiv und fruchtbar ist, dann ist es Zeit, weiterzugehen.**

*Dynamik von Zeit und Raum*

### Jataka Geschichten

Die Jataka Geschichten haben ihren Ursprung in traditionellen Erzählungen, die von Buddha vor mehr als 2000 Jahren zum ersten Mal erzählt wurden. Sie handeln davon, wie Mitgefühl, Liebe, Weisheit und Güte die Welt verändern. Sie machen uns deutlich, dass alles, was wir denken und tun, unser Leben zutiefst beeinflusst. Diese Geschichten erzählen von Helden, die mit der Kraft von Mitgefühl und Weisheit jede Situation zum Guten verändern können.



#### Der Papagei & der Feigenbaum

Kindergeschichten, 3-8 Jahre  
32 Seiten, illustriert, 9,50 €  
ISBN 978-3-928758-01-2

Treu und selbstlos hilft ein Papagei seinem Freund, dem Feigenbaum, als dieser in Not gerät



#### Der Weise mit dem Spaten

Kindergeschichten, 3-8 Jahre  
32 Seiten, illustriert, 9,50 €  
ISBN 089800-337-7

Ein einfacher Spaten hilft einem Gärtner, die Macht von Gewohnheiten und Anhaften zu verstehen und seinen Wunsch nach Weisheit und innerer Freiheit zu verstehen

**TIBETAN NYINGMA MEDITATION CENTER:** Die spirituelle Leitung im Zentrum des Mandala der Nyingma Organisationen; um diese Mitte entfalten sich alle Initiativen und Projekte ; Ziel: Erhaltung der buddhistischen Lehre in Asien, Vermittlung der Lehren im Westen.  
[www.ratnaling.org](http://www.ratnaling.org) unter „Affiliations“.



#### Goldstücke

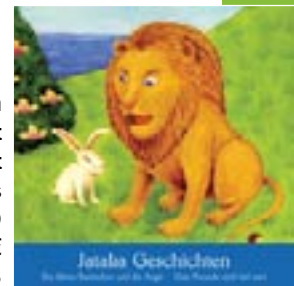
Kindergeschichten, 3-8 Jahre  
32 Seiten, illustriert, 9,50 €  
ISBN 978-3-928758-16-0

Eine Reise, die mit einem Geschenk beginnt, zeigt die Schönheit von Großzügigkeit und deren Kraft, das menschliche Herz zu verändern.



#### Der Papagei und der Feigenbaum

Zwei Jataka Geschichten als Hörspiel auf CD  
7,90 €  
ISBN 978-3-928758-22-5



#### Das kleine Kaninchen und die Angst

Gute Freunde sind viel wert  
Zwei Jataka Geschichten als Hörspiel auf CD  
7,90 €  
ISBN 978-3-928758-22-3

„Gute Freunde“ erzählt von Freundschaft unter Tieren, „Das kleine Kaninchen“ davon, wie Tiere lernen, mit Angst klüger umzugehen.

**Der Dharma ist ein direkter Weg zur Selbsterkenntnis. Es ist ein Pfad, auf dem wir uns von emotionalem Schmerz und Unklarheit befreien können und Vertrauen zur eigenen Bewusstheit entwickeln, dass sie uns zu einem sinnvolleren und heilsameren Leben führt.**

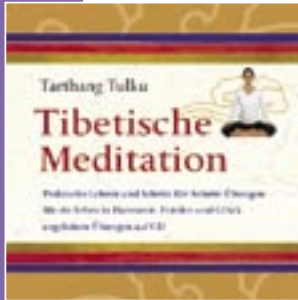
*Die Drei Juwelen – Buddha, Dharma und Sangha*



1. Kum Nye entdecken
2. Die Sieben Gesten
3. Körperenergie wecken
4. Gefühle erwecken
5. Den Unterkörper mit Energie aufladen
6. Empfindungen nachfolgen
7. Körperenergie in die Sinne leiten
8. OM AH HUM Mantra

**Tarthang Tulku, Tibetische Entspannung**

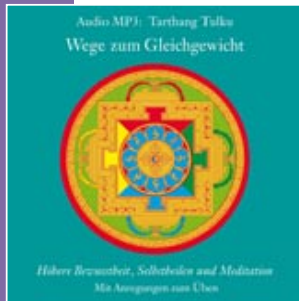
Die Praxis-CD zum Buch, Musik: Sound of Silence  
 Spieldauer 70 min, €11,50, ISBN 978-3-928758-26-0



1. Meditation verstehen
2. Die Sieben Gesten
3. Körper und Geist heilen
4. Körper, Atem und Geist bewusst wahrnehmen
5. Sich dem Fühlen öffnen
6. Den Körper ausgleichen
7. Rezitation der mantrischen Silben OM AH HUM
8. Der Energiekörper
9. Den Tönen des Herzens zuhören
10. Vajra Guru Mantra

**Tarthang Tulku, Tibetische Meditation**

Musik: Sound of Silence, Spieldauer 67:05,  
 € 11,50, ISBN 978-3-928758-28-4



Wege zum Gleichgewicht macht uns mit spirituellen Ideen und Einsichten vertraut. Es zeigt uns, wie wir mit unseren eigenen positiven Energien in Verbindung bleiben. Wir erfahren, wie wir Körper, Geist und Sinne zu neuen Erfahrungshorizonten führen können.

**Tarthang Tulku, Wege zum Gleichgewicht**

Musik und Sprecher: Peter Maiwald  
 Audio MP3 Hörbuch, € 11,50  
 ISBN 978-3-928758-32-11

Dharma Publishing bietet Ihnen auch noch eine große Auswahl *tibetischer Kunst*. Thankas sind auf Papier (laminieren) oder Leinwand (Giclees) gedruckt. Es sind durchweg Reproduktionen alter Originale in exzellenter Druckqualität. Alle Motive gibt es auch als sog. „Altarkarten“ in Postkartengröße oder im DIN A4 Format. Sie sind ebenfalls laminiert und haben auf der Rückseite Informationen zur Symbolik der Darstellungen.

Das aktuelle Angebot zeigen wir Ihnen im Shop auf unserer Website; dort können Sie auch bestellen:

**[www.dharmapublishing.de](http://www.dharmapublishing.de)**

Wollen Sie mehr wissen? Rufen Sie uns an – 0221-2999 14 86 oder schreiben Sie uns eine Mail. Gerne nehmen wir uns Zeit, um Ihre Fragen zu beantworten.

Ein neuer Katalog speziell für unser Kunst-Angebot ist in Vorbereitung. Fragen Sie uns danach!

**[info@dharmapublishing.de](mailto:info@dharmapublishing.de)**



**Bleibe dabei mit Wachheit,  
 und entspanne mit Lockerheit.  
 Das ist der Kern der rechten Sichtweise.  
 Ma-gciḡ Lab-sgron-ma**

**Bitte bestellen Sie direkt beim Verlag,  
 per Telefon, eMail oder im Shop auf unserer Webseite  
[www.dharmapublishing.de](http://www.dharmapublishing.de)**





**Dharma Publishing Deutschland  
Siebachstr. 66  
50733 Köln**

**Fon +49 (0)221/ 29 99 14 86  
Fax +49 (0)221/ 29 99 14 79  
info@dharmapublishing.de  
www.dharmapublishing.de**